

## **ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

**Е.А. Корженевич**

Государственное учреждение образования «Средняя школа № 16 г. Пинска», Беларусь,  
[kate280884@mail.ru](mailto:kate280884@mail.ru)

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В условиях современной природной и социально-экономической ситуации проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Улучшение их здоровья является одной из самых перспективных форм оздоровления всего общества.

Школьникам, испытывающим проблемы со здоровьем, трудно учиться. И мы, педагоги, должны помочь им справиться с этими трудностями. Здоровье основа формирования личности, и в этой связи уместно привести слова замечательного педагога В.А. Сухомлинского: «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе являются плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание» [1].

Здоровье детей это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья – социальная, и решать ее нужно на всех уровнях общества. Задача образовательных учреждений в сфере охраны здоровья учащихся закреплена в ряде законодательных и нормативных документов.

Исследования показывают, что 25% детей, приходящие в первые классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. А ведь «школьный фактор» – это самый значимый по силе воздействия и по продолжительности фактор, влияющий на здоровье детей.

Здоровье человека в понимании Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) – это не просто отсутствие болезней. Это состояние физического, душевного и социального благополучия, свойство человека выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде, с перегрузками и без потерь, при условии отсутствия болезней и дефектов.

По данным исследований ВОЗ здоровье человека зависит на 50% от образа жизни, на 25% от состояния окружающей среды, на 15% от наследственной программы, на 10% от возможностей медицины.

Вышеуказанные факты свидетельствуют о том, что необходима специальная работа школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся. Ведущим фактором здоровья является образ жизни, формировать который может и призвана школа, ибо, как писал всемирно известный хирург и один из первых русских учёных-педагогов Н.И. Пирогов, «всё будущее жизни находится в руках школы... прямое назначение школы, примиренной с жизнью, быть руководителем жизни на пути к будущему» [2].

Приоритетным направлением в деятельности учителя начальной школы должна стать системная работа с учащимися на первой ступени обучения. В системе образования накоплен определённый опыт реализации здоровьесберегающих технологий. Создание здоровьесберегающей среды в классе, использование в учебном и воспитательном процессе здоровьесберегающих технологий наиболее благоприятные условия для развития личности ученика как индивидуальности, для самореализации ребёнка в дальнейшей жизни.

Здоровьесберегающая педагогическая технология как способ планирования, применения и оценивания всего процесса обучения и усвоения знаний путем учета человеческих и технических ресурсов и взаимодействия между ними способствует повышению качества образования и резервов здоровья участников педагогического взаимодействия. Педагогические технологии можно считать здоровьесберегающими, если в процессе их применения не наблюдается снижение функциональных резервов физиологических систем организма.

Основная цель здоровьесберегающих технологий сохранение и укрепление здоровья учащихся. Отсюда возникают основные задачи:

- обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;
- снижение уровня заболеваемости учащихся;
- сохранение работоспособности на уроках;
- формирование у учащихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни [3].

Большинство времени своего пребывания в школе ученик проводит на уроке. Поэтому наиболее главной задачей остается организация урока в условиях здоровьесберегающей технологии.

Начало школьного обучения связано не только с изменениями уклада жизни детей, но и резким увеличением нагрузок на отдельные органы ребенка. Физиологическим возможностям организма для учеников первых классов более всего соответствует 35-ти минутная продолжительность урока. Для учащихся 2-4 классов рекомендуется комбинированный урок с использованием 5-10 минут для снятия утомления с включением таких видов деятельности, как динамическая пауза, разучивание физических упражнений и другое.

Несомненно, лучшими методами сохранения работоспособности на уроках является смена форм работы ученика. Но учитывая, что динамичность активного снятия младших школьников не превышает 20 минут, часть времени урока следует использовать на проведение физкультпауз.

Из всех нагрузок, с которыми ребенок встречается в школе, наиболее утомительной является нагрузка, связанная с необходимостью поддержания рабочей позы. Поэтому нельзя требовать от учащихся сохранения неподвижного положения тела в течение всего урока. Переключение в течение урока с одного вида деятельности на другой должно неизбежно сопровождаться с изменением позы ребенка.

На уроках в начальной школе широко используются веселые физкультминутки в стихотворной форме, когда двигательные упражнения сопровождается выразительным хоровым произношением четверостиший. Физминутки применяются на разных этапах урока для тренировки и разминки определенных частей тела и органов. Разработаны специальные упражнения для формирования правильного дыхания, для коррекции зрения, для осанки.

Кроме игровых оздоровительных пауз, используемых на каждом уроке в начальных классах, систематически проводятся игровые уроки. Ведь игра – это самый эффективный вид деятельности, в цепи ученик – учитель, позволяющий как можно дольше сохранять продуктивную работоспособность ребенка. В играх дети вступают в различные соотношения: сотрудничества, соподчинения, взаимного контроля. Используя игру, учитель раскрывает большой потенциал, подчиняя правила игры своим образовательным и воспитательным задачам [4].

Учителями начальных классов разработан перечень дополнительных направлений работы для формирования знаний, умений и навыков здорового образа жизни, для создания условий сохранения здоровья младших школьников:

- проведение специальных уроков по формированию здорового образа жизни, уроки гигиены как самостоятельные уроки и использование элементов на обычных уроках;
- проведение профилактики травматизма путем инструктажа по технике безопасности, бесед по охране труда и ведение классного журнала техники безопасности;
- оздоровление детей в условиях школы: здоровое питание (работа с родителями по организации стопроцентного охвата горячим питанием в школьной столовой), витаминизация (употребление детских витаминов под контролем учителя), применение на уроках элементов лечебной физкультуры;
- организация конкурса рисунков на темы здорового образа жизни.

Нельзя не упомянуть, что в работе с родителями большое место занимают совместные классные мероприятия. Среди них особенно можно выделить спортивно-оздоровительные конкурсы и эстафеты: «Папа, мама, я, спортивная семья», «Юные олимпийцы», «Встреча специалистов с родителями по сохранению и укреплению здоровья детей» и другие.

Здоровьесберегающие технологии являются составной частью и отличительной особенностью всей образовательной системы, поэтому всё, что относится к образовательному учреждению – характер обучения и воспитания, уровень культуры педагогов, содержание образовательных программ, условия проведения учебного процесса – имеет непосредственное отношение к проблеме здоровья детей. Необходимо лишь увидеть эту связь. Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволило мне добиться положительных изменений в состоянии здоровья моих учеников: 1 класс за учебный год переболело простудными заболеваниями около 80%, то к концу 4 класса процент заболевших снизился до 16%.

Чтобы сохранение и укрепление здоровья обучающихся в начальной школе при стабильных результатах обучения было успешным, необходимо реализовывать следующие условия:

- выявлять и учитывать показатели здоровья учащихся;
- правильно организовывать место и время учебной деятельности;
- применять здоровьесберегающие технологии, приемлемые в образовательном процессе данного образовательного учреждения (упражнение для глаз; сочетание разных видов деятельности);
- создать специальную образовательную программу факультативного курса, направленного на мотивацию ЗОЖ;
- соблюдать принцип педагогического сотрудничества учителей и родителей по проблемам сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Основной целью моей работы в русле педагогики здоровья стало формирование здоровьесберегающего образовательного пространства, отвечающего медицинскому и педагогическому принципу: «Не навреди!»

Постоянная озабоченность охраной здоровья школьников может и должна приобрести характер закона, определяющего действия педагога. Правильная организация обучения даёт возможность предотвратить перегрузки и усталость у школьников, а также помогает детям осознать важность сохранения здоровья.

В настоящее время можно уверенно утверждать. Что именно учитель, педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто учитель должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба здоровью школьников.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве.

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять своё здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет больше здоровы и развиты, не только духовно, но и физически.

В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.-Ж. Руссо, хочется сказать: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

### **Литература:**

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1-4 классы / В.И. Ковалько. – Москва : Вако, 2004. – 43 с.
2. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – Москва : АПК ПРО, 2002. – 254 с.
3. Мартынов, С.М. Здоровье ребенка в ваших руках: Советы практич. врача-педиатра / С.М. Мартынов, – Москва : 1991. – 165 с.
4. Люсько, Е.М. Школа здоровья / Е.М. Люсько. – Минск : Красико-Принт, 2006. – 176 с.